Matvane nr.1: Spis til du er 80% mett

X = Fullført O = Ikke fullført

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 |
| Dag 8 | Dag 9 | Dag 10 | Dag 11 | Dag 12 | Dag 13 | Dag 14 |

Å spise sakte til du er 80% mett er den viktigste matvanen du kan innarbeide!

Hver gang du spiser:

1. Før du spiser, spør deg selv: Er jeg *fysisk sulten?*

Prøv å legg merke til dine kroppslige signaler og lær fra dem.

1. Spis sakte.
2. Ta en liten pause etter hver bit.

Legg ned bestikket og tygg maten godt.

1. Kjenn etter, spesielt i magen.
2. Spør deg selv: Er jeg fremdeles fysisk sulten?

Hvis svaret er ja; ta deg en bit, tygg godt og kjenn etter igjen.

1. Når du er ferdig – Reflekter.

Kjenn etter hvordan det er å stoppe. Ta deg et par minutter. Hvilke tanker får du? Hvilke følelser? Sitt å kjenn litt på disse.

Du jobber med å finne ut av sult-følelsen din. Prøver å finne ut ytter-kantene (når er du; litt sulten, sulten, litt mett, mett, etc.). Etter hvert vil det føles knall å bruke de fysiske signalene dine til å bli 80% mett!